

Projet 4X20 : « Mon club, mon école »

1. Introduction

Bienvenue dans ce projet que nous devons considérer comme une réelle chance. Une chance pour le basket, les clubs, les écoles et les enfants évidemment ! Profitons au mieux de l'intérêt, de l'investissement, de l'engouement auquel nous avons droit. Nous avons la possibilité d'offrir une pratique sportive régulière de qualité et ce pendant trois mois. Le but est évidemment de donner goût au sport, en l'occurrence au basket. Notre philosophie d'apprentissage va donc se construire sur base de cela. Surtout, toujours garder à l'esprit, LES ENFANTS DOIVENT S'AMUSER !

Les points essentiels de la philosophie appelée « TROIS ET TROIS » et non « TROIS CONTRE TROIS » autour de laquelle vont s'articuler les séances seront expliqués ci-dessous. Il me paraît évident que par souci de cohérence nous prolongions ces concepts aux clubs et dans les rencontres.

La dernière chose sur laquelle nous voudrions insister c'est que nous avons la possibilité d'avoir des infrastructures « optimales ». Nous vous invitons donc à faire les démarches pour avoir le matériel nécessaire pour maximaliser l'impact de ces séances. Nous pensons à des paniers en suffisances et à la taille adaptée, au moins un ballon par enfant,...

2. Les idées essentielles

- Les enfants doivent **prendre du PLAISIR et S'AMUSER !**

Le matériel doit être adapté et en suffisance ! Vous devez proposer un maximum de situations de satisfactions pour l'enfant : marquer des paniers, récompenser un geste technique, gagner un jeu de coopération, donner de l'importance à l'attaque,...

- Toujours proposer une grande partie de l'entraînement sous forme **LUDIQUE et IMAGEE !**

L'aspect ludique... amener tous les concepts du basket par des jeux, il faut que l'enfant s'amuse parce que c'est le meilleur moyen d'apprendre !

L'aspect imagé... parce que ce sont des enfants de moins de 10 ans et qu'ils ont besoin de repères simples et concrets.

- Nous allons tendre vers de l'**EMULATION** et s'éloigner au maximum de la compétition !
Petit rappel des réelles différences entre les deux...

Compétition

- Gagner seul
- Il faut un perdant
- Craindre le succès de l'autre
- Ne voir que soi !

Emulation

- Tout le monde gagne quelque chose
- Apprendre dans la défaite
- Apprendre du succès des autres
- S'ouvrir aux autres

- Le basket n'est pas une finalité mais le **MOYEN UTILISE** pour travailler tout un certains nombres d'habiletés motrices que les enfants pourront utilisés dans leur vie quotidienne, dans d'autres sports.

- Privilégier l'aspect de **TRANSITION** et la **FLUIDITE** du jeu : notion des 3 couloirs.

Toujours savoir POURQUOI on fait un jeu/un exercice

Maximaliser le temps d'engagement moteur de chaque enfant

Toujours pouvoir adapter au niveau de chaque enfant

→ Partir de ce que l'enfant sait faire → Valoriser chaque enfant

Varier les modes d'organisation de séances/les jeux et exercices

3. Pédagogiquement pratique !

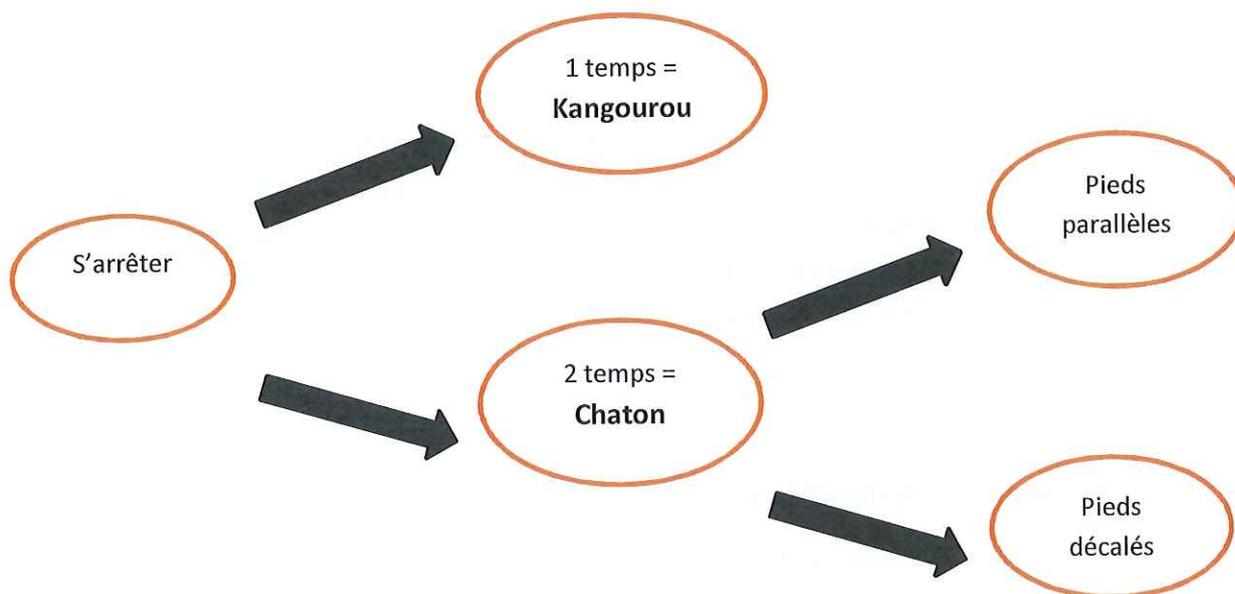
Vous trouverez ici de brèves explications théoriques qui sont à mettre en lien avec les exercices et les exemples de construction de séances ci-après.

- **Comment travailler le dribble ?**

Un ballon par enfant, au plus l'enfant manipule, au plus il améliore son dribble !
On peut proposer énormément de situations où il est amené à améliorer son contrôle du ballon, la dissociation oculo-manuelle,...

- **Comment travailler les appuis ?**

Les appuis peuvent être travaillés très facilement par des images...



Ils peuvent être travaillés sans ballon puis avec ballon (arrêter le dribble en même temps que s'arrêter soi-même !)

- **Pourquoi travailler les appuis ?**

Simplement parce qu'ils sont la base ! Apprendre à courir, courir et dribbler, courir dribbler s'arrêter, s'arrêter en un temps, deux temps. Cela va permettre d'apprendre les fondamentaux du basket par la suite.

- **Comment travailler le lay-up ?**

Parallèlement aux appuis, nous travaillons aussi le « flamant rose » : sur un pied, genou levé devant, ballon au-dessus de la tête tenu à deux mains (équilibre !)

Pour faire un lay-up, il suffit d'enchaîner un chaton (pieds décalés) + un flamant rose !

Il faut d'abord le travailler à vide, sans aller vers le panier.

Le lay-up ou le « chaton-flamant rose » peut être travaillé à gauche, à droite ou de face et peu importe au début si c'est droite/gauche ou gauche/droite ou shooter avec la main droite ou gauche !!!!

- **Comment travailler le shoot ?**

Nous utilisons l'image du « canard ».

L'arrêt peut se faire en 1 temps ou en 2 temps mais pieds parallèles orientés vers l'anneau.

Le canard est d'abord petit pour obliger l'enfant à plier ses jambes pour avoir assez de force, ballon tenu devant soi. Il devient ensuite grand, l'enfant pousse sur ses jambes, et termine un bras tendu qui symbolise le long cou du canard, sa tête et son bec (poignet cassé). Le grand canard reste ensuite pour la photo (1 ou 2 secondes) afin d'accompagner le ballon et que l'enfant puisse lui-même se corriger.

- **Comment travailler les passes ?**

Grâce au jeu des « Noix de cocos de Kongo ». Pourquoi ? Il permet d'apprendre à « transférer » un objet d'une personne vers une autre et de déjà intégrer la notion de transition (aller vers l'avant, passer/bouger).

- **Comment travailler le jeu de collectif et de transition ?**

Grâce aux évolutions du jeu des « Noix de cocos de Kongo » et des exercices de trois couloirs. Il permet également de construire l'espace et la coopération. Ces jeux se font avec des règles très simple qui permettent de rapidement fluidifié le jeu.

- **Comment gérer le 3 et 3 ?**

- 1) Le **nombre de joueurs** par équipe :

On insiste sur le fait que les enfants jouent seulement à 3 par équipe et pas plus malgré le fait qu'ils peuvent être jusqu'à 20 par séance. Les enfants progressent quand ils participent activement au jeu, en 5 contre 5 ils ne touchent que trop peu souvent le ballon... Il vaut mieux jouer moins longtemps mais être plus actif que l'inverse ! Cela permet aussi de faire des équipes et des rencontres équilibrés, même niveau.

- 2) Les **dimensions du terrain** :

Les situations de jeu ont de l'intérêt quand les enfants font des tentatives ou marquent pas quand ils font de l'athlétisme !!!

- 3) La **taille du panier** :

L'important est de marquer... On peut descendre les anneaux jusqu'où il faut !

- 4) L'**arbitrage** :

Educatif et souple, il favorise la fluidité du jeu. Il doit être **FORMATIF** !

L'arbitre fait les rentrées, cela permet d'orienter le jeu vers l'avant et d'éviter les situations de surnombre de la défense.

- 5) **Fluidité** du jeu :

- Pas d'entre-deux.
- Pas de retour en zone.
- Règle des 3secondes : pas plus de 3sec balle en main/pas plus de 3sec à la même place (compter 3 crocodiles).
- Pas prendre le ballon des mains d'un autre joueur.

- 6) **PAS DE MARQUOIR !!!!!!!!!!!**

Privilegié le beau jeu, le collectif, l'émulation !

Règles principales du 3 et 3 :

- 1) Pas marcher avec le ballon en main, pas de reprise du dribble.
- 2) Pas de contact !
- 3) Pas prendre le ballon des mains.
- 4) Jamais plus de 3sec balle en main sans rien faire : trouver des solutions/donner des solutions
- 5) Jamais plus de 3 sec à la même place : mouvement !
- 6) Tolérer un minimum de passes vers l'arrière.

- 7) Un seul joueur gêne le porteur du ballon.
- 8) Jamais un joueur seul.

De 1) à 6) nous avons des règles offensives que l'on applique dans tous les jeux de coopération. Les règles 7) et 8) les deux règles défensives lors des situations de jeux avec opposition.

4. Les séances

- Comment construire une séance ?

1^{ère} partie :

Un jeu de dribble, chacun un ballon.

2^{ème} partie :

Des jeux de coopération, transition,...

3^{ème} partie :

Un jeu, un concours collectif !

Terminer sur un point positif, sur quelque chose de réussi !

- Exemples de construction de séances :

Séance A

1. Jeu des signaux + jeu des signaux' (voir fichier jeux)

- Amener les signaux 1 à 1.
- Proposer à chaque « kangourou », une manipulation de ballon sur place (voir fichier jeux → le jongleur).

2. Jeu des pirates !

<i>Disposition :</i>	<i>Déroulement :</i>	<i>Objectifs :</i>
*Un ballon par enfant. *Les enfants sont placés par équipe dans des bateaux pirates !	Les enfants démarrent, font l'épreuve et essayent de marquer ensuite ils reviennent en dribble. Les enfants ont une seule chance pour marquer, si c'est le cas, ils peuvent ramener un trésor dans leur bateau ! On peut obliger « chaton-flamant rose »	*Se déplacer en dribble *Savoir-faire un « chaton-flamant rose » *Savoir-faire un

<p>*En face de chaque bateau, une île sur laquelle une épreuve les attend et l'anneau (avec des trésors).</p>	<p>ou « canard ».</p> <p>Epreuves :</p> <p>1) Traverser la rivière en écrasant les crocodiles avec son ballon → <i>Marcher sur un banc en dribblant au sol.</i></p> <p>2) Passer au travers d'une toile d'araignée → <i>Passer sous/au-dessus de cordes en dribble.</i></p> <p>3) Traverser la forêt camouflé → <i>Mettre un petit plot sur sa tête et avancer en dribblant sans qu'il tombe !</i></p> <p>4) Devoir contourner les baobabs → <i>Faire tout le tour d'un mousse/un grand cône/...</i></p> <p>5) Traverser une prairie sans écraser les fleurs → <i>Slalom en dribble sans toucher les plots</i></p> <p>6)...</p>	<p>« canard »</p>
	<p>Possibilité de donner un trésor si la technique est bien exécutée, pas seulement si c'est marqué !</p>	

3. Rapidos Pépitos

<i>Disposition :</i>	<i>Déroulement :</i>	<i>Objectifs :</i>
<p>*Un ballon par enfant. *Tous démarrent du centre du terrain.</p>	<p>Le plus vite possible, devoir marquer un panier dans chacun des paniers ! Ensuite, revenir s'asseoir au centre du terrain. Si on a fini avant, on encourage les autres !</p>	<p>*Se déplacer en dribble *Savoir-faire un « chaton-flamant rose » *Savoir-faire un « canard »</p>

Séance B

1. Jeu des signaux' (voir fichier jeux)
2. Les bombes (voir fichier jeux)
3. Les noix de cocos de Kongo ! (voir fichier jeux)
4. Jeu des n° EX1 (voir fichiers jeux)

Séance C

1. **La jungle** (voir fichier jeux)
2. **Suite des aventures en Afrique (circuit)**

<i>Disposition :</i>	<i>Déroulement :</i>	<i>Objectifs :</i>
*Un ballon par enfant. *L'enfant n'arrête jamais son dribble pendant tout le parcours sauf pour shooter.	-Passer au-dessus d'un tronc d'arbre couché (banc) -Endormir les serpents en slalomant autour des cônes -Ensuite les éviter en dribblant autour, à côté,... (cordes déposées au sol) -Faire un chaton-flamant rose pour essayer de marquer -Passer sous une toile d'araignée (fil tendu) -Traverser la rivière en passant de pierres en pierres (cerceaux) en faisant tourner la balle autour -Passer par la gare (continuer à dribbler, à courir et en restant sur place pendant 3crocodiles=3secondes) -Faire un canard pour essayer de marquer	*Se déplacer en dribble et dissocier son attention de celui-ci *Savoir-faire un « chaton-flamant rose » *Savoir-faire un « canard »

3. **Traversée par 3** simple (voir fichiers jeux)
4. **Rapidos Pépitos** (voir séance 2)

Récapitulatif des exercices par compétences

	Appuis	Dribble	Shoot	Lay-up	Pivot	Passes	Transition	Démarrage et fluidité	Cooperation	Opposition	Situations de jeu
Jeu des 3 signaux	●	●		●							
Jeu des 3 signaux'	●	●	●	●							
Les bombes		●	●	●							
Evolutions des bombes						●	●	●		●	●
Le jongleur		●									
La forêt de cônes		●									
La jungle	●	●			●						
Pac-man		●								●	
Jeu des foulards									●	●	
Les sorciers		●									
Lucky Luke et les daltons						●				●	
Jeu des n°			●	●		●		●	●	●	●

	Appuis	Dribble	Shoot	Lay-up	Pivot	Passes	Transition	Démarquage et fluidité	Coopération	Opposition	Situations de jeu
Kongo et ses noix de cocos						●	●		●		
La trompette			●	●		●					
L'attaque des châteaux							●	●	●	●	●
A la pêche						●			●		
Traversée par 3						●	●	●	●	●	●
3 contre 1 / 3 contre 2								●	●	●	●
Rugby Drill						●	●	●	●	●	●
Jeu du ballon capitaine						●	●	●	●	●	●

Exercices

1. Jeu des 3 signaux

Dribble en dispersion dans la salle.

Signal 1 → arrêt kangourou

Signal 2 → chaton + balle dans la poche

Signal 3 → flamand rose

1'. Jeu des 3 signaux'

Dribble en dispersion dans la salle.

Signal 1 → arrêt kangourou + pivot

Signal 2 → chaton + flamand rose

Signal 3 → petit canard / grand canard

2. Les bombes

Le groupe est divisé en 2 équipes. Chaque équipe a sa propre partie de terrain avec le même nombre de ballons. Le jeu se déroule pendant « x » minutes ou jusqu'à ce qu'une des 2 équipes n'ait plus de ballon dans sa partie de terrain. Le but est d'envoyer toutes les bombes dans le coffre fort adverse pour ne pas qu'elles explosent dans le vôtre. Pour pouvoir déposer la bombe dans le coffre fort adverse, il faut marquer un panier.

2'. Evolutions des bombes...

- Evolution 1 : Les enfants sont par 2 et ne peuvent plus dribbler
- Evolution 2 : Idem par 3
- Evolution 3 : Par 3 avec un voleur avec/sans dribble

3. Le jongleur (manipulation de ballon)

En cercle :

- Main gauche/main droite/dessiner un "V" (debout, assis, à genoux, couché, avant/arrière, dire le numéro montré, 10 fois les yeux fermés, avec 2 ballons...)
- Faire tourner la balle autour des jambes, de la taille, de la tête, « 8 » autour de ses jambes (rouler la balle du bout des doigts, en dribble,...)
- Lancer la balle + rattraper (S+ : taper dans les mains, tourner sur soi, toucher le sol, taper dans la main d'un copain,...)
- Dribble avec 1 main, faire rouler la balle avec l'autre, s'échanger la balle par 2,...
- Jeu avec ballon + ballon de baudruche ou balle de tennis,...
- ...

4. La forêt de cônes

Cônes en dispersion dans la salle (cône = arbre).

Ex 1 → toucher un cône en continuant à dribbler

Ex 2 → retourner le cône en continuant à dribbler

Ex 3 → tenir le cône en main et le garder

Ex 4 → principe de la « chaise musicale »

Ex 5 → course relais pour ramasser les cônes

5. La jungle

Cônes, cerceaux et plots en dispersion dans la salle.

- Les aigles attaquent !!! → dribble bas près d'un arbre (=cône)

- Les lions rodent !!! → arrêt kangourou avec 1 pied dans un cerceau, pivoter pour regarder partout autour de soi...
- Les serpents arrivent !!! → ne plus toucher les lignes, ni l'enfant ni le ballon.
- Effrayer les mygales qui se cachent sous les plots !!! → Soulever plots et 3 dribbles
- ... (à votre imagination)

6. Pac-man

Chaque joueur a un ballon et se déplace en dribblant uniquement sur les lignes. Les joueurs ne peuvent pas se croiser, l'un des deux devra faire $\frac{1}{2}$ tour si cela arrive. Un seul joueur n'a pas de ballon : le fantôme. Lui aussi ne se déplace que sur les lignes et son but est d'éliminer les autres joueurs en les touchant. Une fois éliminé, le joueur s'assied à l'endroit où il a été touché et devient un mur (il continue à dribbler). Le dernier joueur restant est le gagnant !

Variante : - possibilité de délivrer les joueurs éliminés en échangeant les ballons sans arrêter le dribble.

7. Jeu des foulards

Ex 1 → Par 2 autour d'un cône, essayer d'attraper le foulard de son adversaire. Le foulard peut être accroché derrière, sur les côtés, dans la chaussette,...

Ex 2 → Même chose mais tous les joueurs sont dans un espace défini. Le joueur éliminé peut continuer à piquer des foulards depuis l'extérieur du terrain.

Ex 3 → Les joueurs ont chacun un ballon et en maintenant leur dribble, doivent essayer d'attraper les foulards accrochés sur le(s) côté(s) du short (d'abord par 2 puis dans un grand espace avec tout le monde)

Ex 4 → Idem mais on forme 2 équipes qui s'affrontent.

8. Les sorciers

Chaque enfant a un ballon et se déplace dans un espace défini. 1 ou 2 sorciers essayent de toucher les enfants (variante : toucher ou prendre le ballon). S'ils y parviennent, l'enfant est « ensorcelé », il se place debout jambes écartées et fait tourner la balle autour de sa taille. Il peut être délivré par un autre enfant (libre) en faisant passer la balle en dessous des jambes de l'enfant « ensorcelé » sans arrêter de dribbler ! Celui-ci peut alors reprendre le jeu normalement.

9. Lucky Luke et les daltons (grands)

Des daltons dans un espace défini, 1/2/3/... lucky luke avec 1 ballon. Ces derniers doivent toucher les daltons avec le ballon (sans le lancer !) en progressant uniquement en passes ! Dès l'or, ils doivent s'organiser pour se placer de façon judicieuse et de jouer ensemble pour parvenir à leur but.

10. Jeu des numéros

2/4 équipes placées. A chaque membre d'équipe est attribué un n°.

Ex 1 → Il y a autant de ballons qu'il y a d'équipes au milieu du terrain. A l'appel de leurs n°, les joueurs s'emparent d'1 ballon et ont 1 chance pour essayer de marquer (on peut imposer lay-up, shoot ou laisser libre). S'ils marquent, ils rapportent un point à leur équipe.

Ex 2 → Il y a autant de ballons au milieu du terrain qu'il y a d'équipes. A l'appel de leurs n°, les joueurs s'emparent d'un ballon et le 1er qui parvient à marquer rapporte un point à son équipe.

Ex 3 → Même exercice mais on impose un nombre de passes que le n° énoncé doit faire aux joueurs de SON équipe !

Ex 4 → Il n'y a qu'1ballon pour 2 équipes, le 1^{er} des 2 joueurs qui s'empare du ballon essaye d'aller marquer (peut faire des passes à son équipe), l'autre l'ennuie.

11. Kongo veut ses noix de cocos!

Les joueurs placés en file, chacun près d'un plot (1file=1équipe). Un bac rempli de ballons (noix de coco) d'un côté du terrain, un autre bac vide de l'autre. Le joueur se trouvant dans le 1^{er} cerceau va chercher 1 noix de coco, arrêt kangourou au 1er plot et passe au 2^{ème} puis avance d'1plot. Le 2^{ème} pivote, passe au 3^{ème} puis avance à sa place et ainsi de suite... Lorsque le dernier a le ballon, il le dépose dans le bac vide et il court chercher 1 autre noix de coco dans le bac rempli et c'est reparti ! L'équipe gagnante est celle qui a ramené toutes ses « noix de coco » en 1^{er}.

- Variantes 1 : il faut marquer pour gagner le ballon.
- Variante 2 : cerceaux décalés
- Variante 3 : démarrer à 2 sans dribble, être dans cerceau pour avoir la balle
- Variante 4 : idem à 3
- Rajouter un « voleur » (défenseur)

12. La trompette

Les enfants sont par groupe de quatre : trois sont en file, le quatrième est face au premier avec le ballon. Le quatrième est dos au panier. Le passeur passe au premier de la file qui lui remet et s'assied. Le passeur passe au deuxième de la file qui lui remet et s'assied. Le passeur passe au troisième de la file qui lui remet et s'assied. Le passeur se retourne, dribble vers l'anneau et shoot. L'équipe gagnante est celle dont le passeur a marqué en premier et est venu s'asseoir à l'arrière de la file.

- Variante : à chaque enfant dans la file est attribué un numéro. Les enfants de la file sont assis. Le passeur doit donner le ballon au joueur dont le numéro est énoncé (par le prof. ou par le passeur) qui doit se lever pour recevoir et faire la passe.

13. L'attaque des châteaux

Deux grandes caisses (château) de part et d'autres de la salle. Une zone neutre est autour, personne ne peut y pénétrer. Les balles (bombes) sont dans des cerceaux

aux 4 coins du terrain. Deux équipes, chacun doit en même temps protéger son château et attaquer le château adverse. Les joueurs attaquants peuvent s'approcher en dribble ou se faire des passes. Les joueurs défenseurs peuvent prendre le ballon dans le dribble (pas prendre des mains) ou intercepter lors des passes. Une fois la balle dans le château, on ne peut plus l'enlever.

14. A la pêche

Le terrain est coupé en diagonale en 2. 2 équipes se trouvent dans les 2 coins de part et d'autre du terrain. Départ par 2 puis 3, course derrière le cerceau qui se trouve à l'opposé du terrain, prendre une balle (pêcher un poisson) dans le cerceau (= lac). Ensuite, évoluer en passe (INTERDIT de dribbler) jusqu'à l'anneau où on peut shooter (= mettre le poisson dans son panier).

15. Traversée par 3

Le terrain est divisé en 3 couloirs. Dans chacun des couloirs, des cerceaux dans lesquels les joueurs doivent se trouver pour réceptionner le ballon. Les joueurs sont par 3, démarrent d'un coin du terrain, passent derrière un cerceau à l'opposé, prennent un ballon et se placent chacun dans un couloir. Ils reviennent en progressant en passe (QUE des passes vers l'avant, marquer l'arrêt)

- Evolution:
- sans les cerceaux
- traversée par 3 dans les 2 sens
- avec 1/2 joueur(s) qui ennuie
- devoir changer de couloir
- diviser en zones et les faire occuper par les défenseurs
- ...

16. 3 contre 1 – 3 contre 2

Les joueurs sont par équipe de 3 et démarrent de la ligne de fond, chacun dans un couloir. Le joueur se trouvant dans le couloir du milieu a un ballon. 3 cônes sont disposés au milieu du terrain. Au signal, les 3 joueurs démarrent et passent derrière leur cône respectif (celui du milieu, en dribble). Les 3 joueurs progressent en passes pour aller marquer.

Variante: 1/2/3 défenseurs, accepter le dribble,...

17. Rugby drill

2 zones d'embut face à face. 2 équipes de 3 joueurs sur le terrain. Le but pour l'équipe en possession de la balle est de passer à 1 joueur se trouvant dans la zone adverse. L'équipe doit progresser par passe (dribble interdit) Règle du 3c/3.

18. Jeu du ballon capitaine

2 équipes composées d'un même nombre de joueurs.

Devant chaque anneau, une zone dans laquelle personne d'autre ne peut pénétrer. Un 4^{ème} joueur de l'équipe (= capitaine) se trouve dans la zone neutre du panier dans lequel son équipe doit marquer. Il ne peut pas en sortir. Le but est de progresser en passes pour enfin passer à son capitaine. Si le capitaine réceptionne correctement la balle, l'équipe gagne 1pt. Il a alors l'occasion de shooter. S'il marque, il rapporte 2pts à son équipe. REM : changer les capitaines.
Règles du 3c/3.